

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: летний

Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37
168	Каша вязкая гречневая, с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	25,8	166	0,11	0,06		9,4	2,49
ттк391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	Итого	345	11,51	10,77	71,03	431,05	0,174	0,182	0,98	110,6	2,96
Второй завтрак											
401	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1
	Итого	445	14,41	13,27	75,03	481,05	0,214	0,352	1,68	230,6	3,06
Обед											
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	30	0,71	2,21	0,78	25,89	0,0072	0,031	3,3	10,23	0,3
85	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	0,048	0,032	3,45	14,09	0,49
ттк292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	50	7,19	5,58	7,2	68,6	0,039	0,052	0,85	15,04	0,65
168	Каша вязкая перловая	105	2,05	2,06	14,52	85	0,02	0,015	0	9,4	0,4
ттк388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	515	13,85	12,305	59,93	368,94	0,1757	0,1615	7,9	82,52	4,13
Уплотненный полдник											
268	Суфле из рыбы	30	4,77	2,65	1,22	47,8	0,03	0,04	0,055	15,45	0,29
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	24,65	0,67
ттк123/1	Чай с лимоном	153	0,07	0,01	5,1	20,8			1,42	9,4	0,21
ттк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
ттк38	Печенье творожное «Ракушка»	50	5,55	13,95	33,2	280,5	0,04	0,05	0,2	40,85	0,45
	Итого	363	14,44	20,11	66,73	505,7	0,196	0,173	13,775	96,35	1,95
	Всего за день	1323	42,7	45,7	201,7	1355,69	0,59	0,69	23,355	409,47	9,14

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний

Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
1	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37
236/351	Пудинг из творога с рисом, соус молочный сладкий	130	15,31	11,29	22,9	254,45	0,048	0,24	0,29	139,31	0,67
ттк123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28
	Итого	315	22,46	17,53	67,56	521,61	0,122	0,392	1,48	258,21	1,32
	Второй завтрак										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	Итого	415	25,16	20,03	71,06	568,91	0,162	0,522	2,48	368,21	1,41
	Обед										
75	Рассольник Домашний, сметана	155	1,37	3,8	9,04	76,05	0,075	0,044	7,1	25,49	0,63
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом	80	6,33	6,04	5,6	102	0,035	0,06	0,32	17,45	0,62
317	Макаронные изделия отварные	100	3,67	3	17,63	112,3	0,037	0,017	0	3,24	0,73
ттк394	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,62	60	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,7
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	515	13,8	13,38	58,2	410,65	0,2145	0,154	8,71	66,94	4,03
	Уплотненный полдник										
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
143	Рагу из овощей	125	2,1	13,08	10,23	169	0,071	0,071	14,89	44,23	0,71
ттк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
ттк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	400	4,82	13,775	51,96	352,88	0,1345	0,1035	24,69	89,3	4,07
	Всего за день	1330	43,78	47,19	181,22	1332,44	0,51	0,780	35,88	524,45	9,51

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Сау Сад (от 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю четверг

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
	3 Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012		6,9	0,37
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,95	130,7	0,077	0,181	0,82	124,2	0,46
ттк391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	Итого	365	12,02	10,6	62,18	395,75	0,141	0,303	1,8	225,4	0,93
	Второй завтрак										
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09
	Итого	465	14,62	13,1	66,68	446,75	0,181	0,433	2,78	336,4	1,02
	Обед										
67	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	155	1,17	3,68	5,27	58,95	0,037	0,032	11,1	30,4	0,49
274	Зразы рубленые	50	6,53	7,2	7,5	126,26	0,032	0,065	0,93	22,93	4,73
168	Каша вязкая ячневая	105	2,2	2,1	14,15	84,5	0,04	0,015	0	18,55	0,4
ттк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	28,63	1,12
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	490	12,54	13,415	57,06	406,79	0,1705	0,1435	12,33	110,41	8,09
	Уплотненный полдник										
238/351	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	130	12,24	11,64	27,75	264,45	0,07	0,23	0,81	132,41	0,75
ттк123	Чай с сахаром	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
ттк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Итого	405	15,38	12,32	65,8	435,15	0,149	0,277	13,31	164,11	5,27
	Всего за день	1360	42,54	38,835	189,54	1288,69	0,50	0,85	28,42	610,92	14,38

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: летний

Категория: Сад (от 2 до 3 лет)

Меню на 1 неделю пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	155	4,48	8,25	24,71	191,9	0,073	0,1	0,7	98,37	0,62
ткк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0		0,02	8	0,19
	Итого	350	11,32	15,07	66,31	451,9	0,111	0,145	0,79	201,27	1,28
Второй завтрак											
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	Итого	450	14,25	17,57	76,51	526,9	0,151	0,275	1,63	311,27	1,38
Обед											
14	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	1,85	1,41	23,73	0,017	0,01	6,12	5,27	0,25
81	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,136	0,043	3,48	22,84	1,21
ткк262	Бефстроганов из птицы 30/30	60	7,07	6,07	2,2	91,7	0,03	0,054	0,86	23,34	0,55
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	24,65	0,67
ткк387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
ткк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	520	15,38	14,715	57,17	424,88	0,3375	0,2125	22,86	109,87	4,97
Уплотненный полдник											
ткк395	Каша гречневая с овощами	120	4,03	6,25	18,29	145,5	0,135	0,073	0,95	24,11	2,28
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
ткк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
ткк11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0	0,9	0,8
	Итого	350	11,19	14,55	81,63	492,2	0,255	0,101	3,95	41,51	5,51
	Всего за день	1320	40,82	46,835	215,31	1443,98	0,7435	0,5885	28,44	462,65	11,86

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 2 неделю понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35						
Ттк8/1	Омлет натуральный с маслом	130	11,45	22	2,2	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47
ттк391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	254	0,08	0,48		92,8	1,18
	Итого	325	20,59	30,81	47,43	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	Второй завтрак										
401	Кефир	100	2,9	2,5	4						
	Итого	425	23,49	33,31	51,43	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1
	Обед										
20	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,7						
80	Суп картофельный с пшеном	150	1,3	1,7	8,58	26,22	0,008	0,011	9,73	11,21	0,15
Ттк112/1	Жаркое из цыплят	150	8,71	9,47	14,35	54,9	0,066	0,035	4,95	14,4	0,58
ттк394	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,62	177,5	0,106	0,094	14	24,13	1,23
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,7
	Итого	510	12,86	13,23	51,56	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Уплотненный полдник										
ттк174	Печенье «Курабье»	50	3,8	14,3	36,45						
260	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом 30/30	60	4,18	4,46	6,49	256					
315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	82,8	0,039	0,034	0,85	39,39	0,42
ттк195	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	139,8	0,017	0,013	0	0,91	0,35
ттк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	25,25	0	0	0,02	8	0,19
	Итого	390	12,46	22,65	87,23	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Всего за день	1325	48,81	69,19	190,22	568,95	0,089	0,056	0,87	54,3	1,29
						1553,32	0,5245	1,034	32,59	526,8	7,15

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория Сад (от 2 — 3 лет)

Меню на 2 неделю вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47
185	Каша жидкая молочная манная	155	2,4	3,82	16,1	108	0,03	0,01	0	6,5	0,24
тк123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28
	Итого	350	11,85	12,96	60,76	411,56	0,108	0,195	1,26	213,4	0,99
	Второй завтрак										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	Итого	450	14,55	15,46	64,26	458,86	0,148	0,325	2,26	323,4	1,08
	Обед										
76	Рассольник Ленинградский, сметана	155	1,39	3,82	10,13	80,55	0,06	0,041	4,54	20,27	0,59
Тк149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	135	10,67	9,6	9,39	166,7	0,065	0,1	34,26	50,9	1,35
тк388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	470	14,7	13,855	49,67	384,35	0,1865	0,1725	39,1	104,93	4,23
	Уплотненный полдник										
94	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,1	12,81	106,2	0,084	0,165	0,68	120,66	0,84
тк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0		0,02	8	0,19
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	Итого	425	6,91	4,79	41,96	238,55	0,146	0,193	10,2	149,86	3,45
	Всего за день	1345	36,16	34,105	155,89	1081,76	0,4805	0,6905	51,56	578,19	8,76

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: С Сад (от 2 до 3 лет)

Меню на 2 неделю среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37
231/351	Сырники из творога с соусом молочным сладким	130	19,27	14,02	15,37	264,45	0,078	0,29	0,35	174,6	0,82
ттк386	Какао с молоком	150	3,15	2,72	11,22	82	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	Итого	315	26,92	20,65	61,94	544,8	0,152	0,442	1,55	296,2	1,6
Второй завтрак											
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1
	Итого	415	29,82	23,15	66,14	595,8	0,172	0,572	1,85	420,2	1,7
Обед											
13	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,8	0,7	19,98	0,008	0,012	1,1	6,69	0,17
ттк289	Уха «Золотая рыбка»	220	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	0,06	8,86	19,34	0,88
255	Печень по-строгановски 30/30	60	7,96	6,74	2,11	100,9	0,12	87	5,07	19,9	3
317	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,67	3	17,63	112,3	0,037	0,017	0	3,24	0,73
ттк392	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	590	16,43	14,39	57,54	436,13	0,335	87,166	90,03	75,07	6,6
Уплотненный полдник											
ттк71	Булочка «Плетенка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0,25	0	0,9	0,8
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125	2,72	10,49	18,88	180	0,13	0,09	16,64	27,13	1
Ттк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
ттк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого	355	9,17	18,8	73,32	488,35	0,233	0,349	16,66	42,03	2,32
	Всего за день	1360	55,42	56,34	197	1520,28	0,74	88,087	108,54	537,3	10,62

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

Меню на 2 неделю пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
2	Бутерброд с повидлом	40	4,23	0,66	38,62	172,24	0,033	0,009	0,08	6,8	0,49
237/351	Запеканка из творога, соус молочный сладкий	130	18,12	13,4	21,12	277,5	0,058	0,282	0,338	166,11	0,74
Ттк123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28
	Итого	320	25	16,39	69,05	518,55	0,131	0,431	1,608	284,91	1,51
	Второй завтрак										
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	Итого	420	27,93	18,89	79,25	593,55	0,171	0,561	2,448	394,91	1,61
	Обед										
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,82	1,09	21,21	0,012	0,0096	2,47	5,7	0,22
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	0,068	0,038	4,95	14,76	0,65
304	Плов из птицы	140	10,21	11,02	26,71	261,05	0,027	0,057	0,36	28,51	1,15
ттк387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
ттк249	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Итого	500	14,75	14,975	68,24	482,21	0,1685	0,1361	8,08	82,74	4,31
	Уплотненный полдник										
460	«Крендель Сахарный»	50	3,54	6,57	27,87	185	0,05	0,05		9,7	
271	Кнели из рыбы	40	5,45	1,67	2,22	45,5	0,03	0,04	0,15	18,8	0,23
199	Пюре гороховое	103	9,07	3,12	23,32	156,8	0,33	0,068	0	62,66	3,13
Ттк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
ттк250	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	Итого:	373	20,11	11,67	73,25	477,65	0,443	0,167	0,17	105,16	3,88
	Всего за день	1293	62,79	45,535	220,74	1553,41	0,7825	0,8641	10,698	582,81	9,8

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, ДеЛи принт-544с, руковод.М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-584с, руковод.М.П.Могильный, В.А.Тутельян
3. ТТК-техничко-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организацией.